



Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

Work:	W8LS75913	ImageGroup:	I8LS75915
LCCN:	n/a	ISBN:	n/a

Title:	རིམ་འགྲོའི་ཞལ་འདོན་ནད་རིམས་ཀུན་འཛོམས། rim 'gro'i zhal 'don nad rims kun 'joms/
Author:	ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོ། thang stong rgyal po/
Descriptor:	n/a
Original Publication:	n/a;n/a
Place:	Malaysia
Publisher:	[s.n.]
Date:	2020
Volume:	1
Total Volumes:	1
TBRC Pages:	2
Introductory Pages:	n/a
Text Pages:	n/a
Scanning Information:	Scanned at Tibetan Buddhist Resource Center, 1430 Massachusetts Ave, 5th Floor Cambridge, MA 02138.

རིམ་གྱི་འཇམ་འདོན་ནང་རིམ་ས་གུན་
འཛོམས་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།



**Collection of Practices to
Avert Infectious Disease**

Contents

༥ རྒྱལ་མཚན་ལྷོ་མེམས་བསྐྱེད།	5
Refuge and Bodhichitta	5
༥ ཚད་མེད་བཞི།	6
Four Immeasurables	6
༥ ཡན་ལག་བདུན་པ།	7
Abbreviated Seven Limb Prayer	7
༥ མཛུལ།	8
Abbreviated Mandala	8
༥ ཐུབ་བའི་གཞུངས་སྤྲལ།	9
Abbreviated Shakyamuni Buddha Practice	9
༥ གུ་རུའི་གཞུངས་སྤྲལ།	11
Guru Rinpoche Practices	11
༥ རྒྱལ་བའི་མཚན་སྤྲལ།	13
His Holiness the 14 th Dalai Lama	13
༥ རྒྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་གཞུངས་སྤྲལ།	15
Abbreviated Chenrezik Practice	15
༥ ཏྭ་མགིན་གཞུངས་སྤྲལ།	17
Hayagriva Mantra	17

༥ དོ་རྩེ་མོ་ཁབ་གཟུངས་སྒྲགས།	18
Dorje Gotrab (Vajra Armour) Mantra.....	18
༥ སྒྲན་ལྷ་མེ་གཟུངས་བསྐྱུས་པ།	19
Abbreviated Medicine Buddha Practice.....	19
༥ རྩེ་བཙུན་སྒྲོལ་མའི་གཟུངས་སྒྲགས།	21
Abbreviated Green Tara Practice.....	21
༥ ལོ་མ་གྲོན་མའི་གཟུགས་སྒྲགས།	23
Abbreviated Loma Gyonme (Goddess Paransavari) Practice.....	23
༥ དོ་རྩེ་རྣམ་འཛོམས་མའི་གཟུངས་བསྐྱུས་པ།	25
Short Mantra of Dorje Namjom	25
༥ ལྷ་མོའི་བྱོ་བདུན་མ།	26
Palden Lhamo Mantra.....	26
༥ བྱ་བ་ཐོབ་ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོའི་དོ་རྩེ་གསུང་ནད་གྱི་འཛིགས་པ་ཞི་བའི་གསོལ་ འདེབས་ས་སྐྱ་ནད་གྲོལ་མ་ནི།	27
The Verses that Saved Sakya from Sickness: A Prayer for Pacifying the Fear of Disease	27
༥ ལྷ་མའི་ཞབས་བརྟན།	32
Long Life Prayer for His Holiness the 14 th Dalai Lama...	32

Collection of Practices to Avert Infectious Disease - 4

༄ བསྐྱོད་མཆོད། 32

Dedication prayer 32

༄ བཀའ་ཤིས། 34

Prayer of Auspiciousness 34



༥ སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད།

Refuge and Bodhichitta

སངས་རྒྱལ་ཆོས་དང་ཆོགས་ཀྱི་མཆོག་རྣམས་ལ།

SANGYE CHÖ DANG TSOK KYI CHOK NAM LA

I go for refuge until I am enlightened

།བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི།

CHANGCHUB BARDU DAK NI KYAB SU CHI

To the Buddha, the Dharma and the supreme assembly.

།བདག་གི་སྦྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་ཆོགས་རྣམས་ཀྱི།

DAK GI JIN SOK GYIPÉ TSOK NAM KYI

By my merit from giving and others perfection,

།འགོ་ལ་པན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག་ཆར་གསུམ་

DRO LA PEN CHIR SANGYE DRUPPAR SHOK (3x)

May I become a Buddha to benefit all
sentient beings. (3x)



༤ ཚད་མེད་བཞི།

Four Immeasurables

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག།

**SEMCHEN TAMCHÉ DEWA DANG DEWÉ GYU DANG
DENPAR GYUR CHIK**

May all sentient being have happiness and the causes of happiness.

།སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱག་བསྐྱེད་དང་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

**SEMCHEN TAMCHÉ DUKNGAL DANG DUKNGAL GYI GYU
DANG DRALWAR GYUR CHIK**

May all sentient being be free from suffering and the causes of suffering.

།སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

**SEMCHEN TAMCHÉ DUKNGAL MEPÉ DEWA DANG MI
DRALWAR GYUR CHIK**

May all sentient beings be inseparable from happiness that is free from suffering.

།སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྦྱོམས་ལ་གནས་པར་

གྱུར་ཅིག། ཚར་གསུམ་

**SEMCHEN TAMCHÉ NYERING CHAKDANG DANG DRALWÉ
TANGNYOM LA NEWAR GYUR CHIK**

May all sentient beings abide in equanimity, free from attachment for friends and hatred for enemies. (3x)

༩ ཡན་ལག་བདུན་པ།

Abbreviated Seven Limb Prayer

ཐུག་འཆེལ་བ་དང་མཆོད་ཅིང་བཤགས་པ་དང་།

CHAKTSALWA DANG CHÖ CHING SHAKPA DANG

I, myself prostrate, make offerings, confess,

རྗེས་སུ་ཡི་རང་བསྐྱེད་ཞིང་གསོལ་བ་འདེབས།

JESU YI RANG KUL SHYING SOLWA DEB

Rejoice, request the teachings and implore
you to remain.

དགེ་བ་རྩེད་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ།

GEWA CHUNGZÉ DAK GI CHI SAKPA

Whatever slight virtue I have amassed,

ཐམས་ཅད་རྗེས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོར་བསྐྱོ། །

TAMCHÉ DZOKPÉ CHANGCHUB CHENPOR NGO

I dedicate entirely towards great, perfect awakening!



༩ མཛུལ།

Abbreviated Mandala

ས་གཞི་སྟོས་ཀྱིས་བྱགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བགམ།

SA SHYI PÖ KYI JUK SHING METOK TRAM

This ground, anointed with perfume, flower strewn,

།རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ལྔས་བརྒྱན་བ་འདི།

RIRAB LING SHYI NYIDÉ GYENPA DI

Mount Meru, four continent, sun and moon.

།སངས་རྒྱུ་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་དབུལ་བར་བསྒྲི།

SANGYE SHYING DU MIK TÉ ULWAR GYI

Imagined as a Buddha land and offered to you.

།འགྲོ་ཀུན་ནམ་དག་ཞིང་ལ་སྟོད་བར་ཤོག།

DRO KÜN NAMDAK SHYING LA CHÖPAR SHOK

May all beings enjoy this pure land.

ཨི་དྲི་གུ་རུ་རྩ་མཐུལ་གྱི་ནི་རྩ་རྩ་ཡ་མི།

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYA TAYAMI



ཕྱི ཟུབ་བའི་གཟུངས་སྤྲལས།

Abbreviated Shakyamuni Buddha Practice



ཐབས་མཁས་ཟུགས་རྗེས་ཤྱཀྱའི་རིགས་སུ་འཁུངས། །

TABKHÉ TUKJÉ SHAKYÉ RIK SU TRUNG

With skilful means and compassion, you were born in
the Sakya clan,

གཞན་གྱིས་མི་ཟུབ་བདུད་ཀྱི་དབུང་འཛོམས་པ། །

SHYEN GYI MITUB DÜ KYI PUNG JOMPA

Unconquerable by others, you vanquished Mara's hordes,

གསེར་གྱི་ལྷན་པོ་རྩ་བུར་བརྒྱུད་པའི་སྒྲ། །

SER GYI LHÜNPO TABUR JIPÉ KU

Your physical form resplendent, like a mountain of gold.

ཤུག་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཁྱེད་ལ་ཐུག་འཆམ་ལོ། །

SHAKYÉ GYALPO KHYÖ LA CHAKTSAL LO

To you, the King of the Sakyas, I pay prostrate.

ཏད་ཐཱ། ཨོ་མུ་ནི་མུ་ནི་མ་རྩ་མུ་ན་ཡེ་སྤྱ་རྩ།

**TADYATHA / OM MUNI MUNI MAHA
MUNAYE SOHA**

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྒྲུར་དུ་བདག་

GEWA DI YI NYURDU DAK

Due to the merit of these virtuous actions,

།སྤུབ་པའི་དབང་པོ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།

TUBPÉ WANGPO DRUB GYUR NÉ

May I quickly attain the state Shakyaminu Buddha

།འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པར།

DROWA CHIK KYANG MALÜPAR

And lead all living beings, without exception,

།དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

DÉ YI SA LA GÖPAR SHOK

Into that enlightened state.



༩ གུ་རུ་འཇིག་རླངས་སྤྲལ་པ།

Guru Rinpoche Practices

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱལ་གུ་རུ་འཇིག་པོ་ཆེ།

DÜ SUM SANGYE GURU RINPOCHE

Embodiment of buddhas of past, present and future,
Guru Rinpoche;

དངོས་གྲུབ་ཀྱན་བདག་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ཞབས།

NGÖDRUB KÜN DAK DEWA CHENPÖ SHYAB

Master of all siddhis, Guru of Great Bliss;

བར་ཆད་ཀྱན་སེལ་བརྟན་འདུལ་བླག་པོ་རྩལ།

BARCHE KÜN SEL DÜDUL DRAKPO TSAL

Dispeller of all obstacles, Wrathful Subjugator of Māras;

གསེལ་བ་འདེབས་སོ་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསེལ།

SOLWA DEB SO JINGYI LAB TU SOL

To you I pray: inspire me with your blessing,

བྱིན་པ་གསང་བའི་བར་ཆད་ཞི་བ་དང་།

CHI NANG SANGWÉ BARCHE SHYIWA DANG

So that outer, inner and secret obstacles are dispelled

བསམ་བ་ལྷན་གྱིས་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

SAMPA LHÜN GYI DRUPPAR JINGYI LOB

And all my aspirations are spontaneously fulfilled.

ཨོ་ཨུཾ་ཧཱི་བཛྲ་གུ་རུ་བརྩ་སིངྩི་ཧཱི།

OM AH HUNG BENZA GURU PEMA

SIDDHI HUNG



དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྒྲུང་དུ་བདག

GEWA DI YI NYURDU DAK

Due to the merit of these virtuous actions,

།ཨོ་རྒྱན་སྒྲ་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།

ORGYEN LAMA DRUP GYUR NÉ

May I quickly attain the state Guru Rinpoche

།འགྲོ་བ་གཅིག་གྱང་མ་ལུས་པར།

DROWA CHIK KYANG MALÜPAR

And lead all living beings, without exception,

།དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

DÉ YI SA LA GÖPAR SHOK

Into that enlightened state.

༥ རྒྱལ་བའི་མཆོན་སྤྲུགས།

His Holiness the 14th Dalai Lama



སྟོང་ཉིད་སྤྱིང་རྗེ་རླང་དུ་འཇུག་པའི་ལམ།

TONGNYI NYINGJÉ ZUNGDU JUKPÉ LAM

You make the path that combines emptiness and
compassion grow clearer and clearer,

།ཆེས་ཆེར་གསལ་མཛད་གངས་ཅན་བསྐྱན་འགྲོའི་མགོན།

CHÉ CHER SAL DZÉ GANGCHEN TEN DRÖ GÖN

Lord of the teachings and beings in the Land of Snow,

|ཕྱག་ན་སྒོ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ལ།

CHAK NA PEMO TENDZIN GYATSO LA

To you, the Lotus Holder Tenzin Gyatso,

|གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བཞེད་དོན་ལྷན་འགྲུབ་ཤོག །

SOLWA DEB SO SHYEDÖN LHÜNDRUB SHOK

I pray, may all your wishes be spontaneously fulfilled!

ཨོཾ་ཀུ་བྱ་རུ་བཟླ་རྟ་རྟུ་རྟ་མཁུ་བྱི་སྤག་ཁྲ་སུ་མ་ཏི་རྩོན་པུ་ས་ན་རྩ
'ར་ས་སུ་བྱི་རྩ་བྱ་ས་ས་སི་རྩི་ཧྱུ།

**OM A GURU BENZA DHARA BHATTARAKA
MANJUSHRI WAGINDRA SUMATI DZANYEN
SHASANA DHARA SAMUDRA SHRI BHADRA
SARVA SIDDHI HUNG**

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྦྱར་དུ་བདག

GEWA DI YI NYURDU DAK

Due to the merit of these virtuous actions,

|དབལ་ལྡན་ཁྱ་མ་འགྲུབ་གྱར་ནས།

PALDEN LAMA DRUB GYUR NÉ

May I quickly attain the state the Glorious Guru

|འགྲོ་བ་གཅིག་གྱར་མ་ལུས་པ།

DROWA CHIK KYANG MALÜPA

And lead all living beings, without exception,

|དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

DÉ YI SA LA GÖPAR SHOK

Into that enlightened state.



༥ སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་གཟུངས་སྤྲགས།

Abbreviated Chenrezik Practice



བྱུང་སྟོང་འཁོར་ལོ་སྤྱར་བའི་རྒྱལ་པོ་སྟོང་།

CHAK TONG KHORLO GYURWÉ GYALPO TONG

Your thousand arms are the thousand universal monarchs,

སྤྱན་སྟོང་བསྐྱལ་བ་བཟང་པོའི་སངས་རྒྱས་སྟོང་།

CHEN TONG KALPA ZANGPÖ SANGYE TONG

Your thousand eyes the thousand buddhas of this fortunate age,

གང་ལ་གང་འདུལ་དེ་ལ་དེ་སྟོན་པའི།

GANG LA GANG DUL DÉ LA DÉ TÖNPAI

You who teach each and every one of us according to our needs,

བཙུན་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ལ་བྱུག་འཆལ་ལོ། །

TSÜNPA CHENREZIK LA CHAKTSAL LO

Noble Avalokitesvara, to you I pay prostrate.

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧུྃ།

OM MANI PADME HUNG

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྤྱར་དུ་བདག་

GEWA DI YI NYUR DU DAK

Due to the merit of these virtuous actions,

།སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་འབྱུང་གྱུར་ནས།

CHENREZIK WANG DRUP GYUR NÉ

May I quickly attain the state Avalokitesvara

།འགྲོ་བ་གཅིག་གྱུང་མ་ལུས་པར།

DROWA CHIK KYANG MALÜPAR

And lead all living beings, without exception,

།དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག ། །

DÉ YI SA LA GÖ PAR SHOK

Into that enlightened state.



ཨྲིཿ བཙྰ་རྒྱུ་མ་རྩུངས་སྒྲགས།

Hayagriva Mantra



ཨྲིཿ བཙྰ་རྒྱུ་མ་རྩུངས་སྒྲགས།

**HRIH / BENZA KRODHA HAYAGRIWA
HULU HULU HUNG PHET**

༄ ཇོ་རྗེ་གོ་བླ་བ་གཟུངས་སྒྲགས།

Dorje Gotrab (Vajra Armour) Mantra

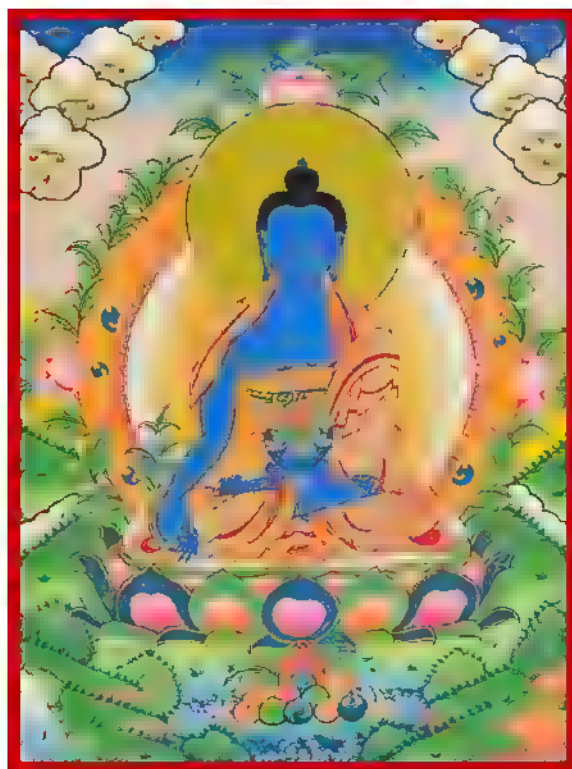


ཨོ་པཌ་ཤཱའི་ཤར་མེ་ འཕྲ་པར་ཤིག་མེ་ ལྷ་ག་འཕྲ་མེ་ རྒྱ་ལྷ་མེ་ ས་ཐ་ཐེ་འཕྲ་མེ་
འཕྲ་འཕྲ་པཌེ་འཕྲ་པཌེ་སྒྲ་སྒྲ་མེ་

**OM PEMA SHAWA RI PHET / NENPAR SHIK /
NAGA NEN / TAYADTA / SARVA WIRITA /
HANA HANA BENZA NA RAKSHA RAKSHA SOHA**

ཕྱི་སྒྲོན་ལྷ་འོ་གཟུངས་བསྐྱུས་པ།

Abbreviated Medicine Buddha Practice



བཙེམ་ལྷ་ན་འདས་དེ་བཞིན་བཤེགས་པ་དག་བཙེམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་
རྒྱས་སྒྲོན་གྱི་ལྷ་བེ་རྒྱ་རུའི་འོད་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལ་ཕྱག་འཆམ་ལོ།

**CHOMDENDE DESHYIN SHEKPA DRACHOMPA YANG
DAKPAR DZOKPE SANGYE MENGYI LHA BAIDURYA
Ö KYI GYALPO LA CHAKTSAL LO**

To the Bhagavan, Tathagata, Arhat, perfectly completed
Buddha, Medicine Guru, King of Lapis Light, I prostrate.

ཏད་ཐཱ། ཨི་ནྲི་ཡ་ཏེ་ནྲི་ཡ་ཏེ། མ་རྩ་ནྲི་ཡ་ཏེ་ནྲི་ཡ་ཏེ།

རྩ་ཇ་ས་སུ་གླེ་ཏེ་སྤྱ་རྩ།

**TADYATHA / OM BHEKANZE BHEKANZE /
MAHA BHEKANZE BHEKANZE /
RADZA SAMUDGATÉ SOHA**

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྤུར་དུ་བདག་

GEWA DI YI NYURDU DAK

Due to the merit of these virtuous actions,

།སངས་རྒྱས་སྤྲོན་ལྷ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།

SANGYE MEN LHA DRUB GYUR NÉ

May I quickly attain the state Medicine Buddha

།འགྲོ་བ་གཅིག་གྱུར་མ་ལུས་པར།

DROWA CHIK KYANG MALÜPAR

And lead all living beings, without exception,

།དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

DÉ YI SA LA GÖPAR SHOK

Into that enlightened state.



ཕྱིན་ཆོས་སྒྲོལ་མའི་གཟུངས་སྒྲགས།

Abbreviated Green Tara Practice



འཁོར་བ་ལས་སྒྲོལ་ཏུ་རེ་མ།

KHORWA LÉ DROL TARÉ MA

TARE who liberates from samsara

།ཏུན་ར་ཡིས་འཇིགས་བརྒྱད་སྒྲོལ།

TUTTARA YI JIKGYÉ DROL

TUTTARA who liberates from the eight fears

|ཏུ་རེས་ན་བ་ན་མས་ལས་སྒྲོལ།

TURÉ NAWA NAM LÉ DROL

And TURE who liberates from the three misconception¹

|སྒྲོལ་མ་ཡུམ་ལ་བྱག་འཆལ་ལོ། །

DROLMA YUM LA CHAKTSAL LO

To Mather Tara I prostrate.

ཨོྲ་རེ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་སྣ་སྒྲ།

OM TARÉ TUTTARÉ TURÉ SOHA

|དག་བ་འདི་ཡིས་སྒྱུར་དུ་བདག།

GEWA DI YI NYUR DU DAK

Due to the merit of these virtuous actions,

|རྩེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།

JÉ TSÜN DRÖL MA DRUP GYUR NÉ

May I quickly attain the state Arya Tara

|འགྲོ་བ་གཅིག་གྱུར་མ་ལུས་པར།

DROWA CHIK KYANG MALÜPAR

And lead all living beings, without exception,

|དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

DÉ YI SA LA GÖ PAR SHOK

Into that enlightened state.

¹ The inability to see the truth in subject and object plus the self grasping attitude.

ཕྱི་ལོ་མ་གྲོན་མའི་གཟུགས་སྤྲུལ་སྤྲུལ་།

**Abbreviated Loma Gyonme
(Goddess Paransavari) Practice**



གྲུལ་བ་ཀུན་གྱི་ཡེ་ཤེས་སྤྲུལ་མ་ཡི། །

GYALWA KÜN GYI YESHE GYUMA YI

Miraculous manifestation arising from

ཆོ་འབྲུལ་རྣམ་པར་སྤྲུལ་བ་ལས་བྱུང་བའི། །

CHOTRUL NAMPAR TRULPA LÉ JUNGWÉ

The magical wisdom of all the victorious ones,

ལྷ་མོ་གང་གིས་སྐྱབ་པོའི་ནད་གདོན་བགེགས། །

LHAMO GANG GI DRUBPÖ NEDÖN GEK

Goddess who pacifies all disease, harmful influences,
and misfortunes

ཀུན་རུ་ཞི་མཛད་མ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །

KÜNTU SHYIDZÉ MA LA CHAKTSAL LO

Of practitioners, to you I prostrate.

ཨོ་པི་ཤཱཌི་པར་ཤཱའི་སར་ཤཱའི་མན་ཡེ་སྟེ་སྟེ།

OM PISHATSI PARNA SHAWARI SARWA

DZORA PRASHA MANAYE SOHA

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱར་རུ་བདག་

GEWA DI YI NYURDU DAK

Due to the merit of these virtuous actions,

ཁོ་མ་གྱོན་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།

LOMA GYÖN MA DRUB GYUR NÉ

May I quickly attain the state Parna-savari

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ཐུས་པར།

DROWA CHIK KYANG MALÜPAR

And lead all living beings, without exception,

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

DÉ YI SA LA GÖPAR SHOK

Into that enlightened state.



༩ དོ་རྩེ་རྣམ་འདོམས་མའི་གཟུངས་བསྐྱུས་པ།

Short Mantra of Dorje Namjom



ན་མ་ཕུན་བཟླ་ཤོ་རྩེ་ཡ། ཏུ་ལུ་ཏུ་ལུ། ཁིཏྲ་ཁིཏྲ། བློ་བློ། ཏཱ་ཏཱ།
ཨ་མྲི་ཏི་ཧཱྲི་པེ།

**NAMA TSENDA BENZA KRODHAYA / HULU HULU /
TISHTHA TISHTHA / BHENDHA BHENDHA /
HANA HANA / AMRITÉ HUNG PHET**

། ལྷ་མོ་འི་རྩོ་བདུན་ལ།

Palden Lhamo Mantra



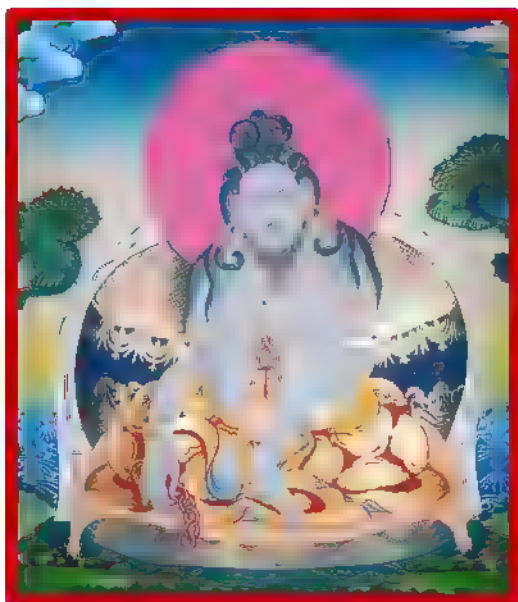
ཨོྭ་ རམོ་ཨོྭ་ རམོ་ཨོྭ་ཨོྭ་ རམོ་ཐུན་ཨོྭ་ ལ་ལ་རག་ཆེན་མོ་
རམོ་ཨ་བྲ་ཏ་བྲ་ ཐུན་ཨོྭ་ རུ་ལུ་རུ་ལུ་རྩྱུ་ཨོྭ་རྩྱུ།

**JOH / RAKMO JOH / RAKMO JOH JOH /
RAKMO TÜN JOH / KHALA RAK CHENMO /
RAKMO AJA TAJA / TUN JOH /
RULU RULU HUNG JOH HUNG /**

ཕྱི་གྲུབ་ཐོབ་ཐང་སྒྲོང་རྒྱལ་པོའི་དོ་རྩེའི་གསུང་ནད་ཀྱི་འཇིགས་པ་ཞི་བའི་
གསོལ་འདེབས་ས་སྐྱ་ནད་གྲོལ་མ་ནི།

**The Verses that Saved Sakya from Sickness:
A Prayer for Pacifying the Fear of Disease**

by Thangtong Gyalpo



ལས་དང་སློ་བྱང་རྒྱན་ལས་གྱུར་བ་ཡི། །

LÉ DANG LOBUR KYEN LÉ GYURPA YI

May all the diseases that disturb the minds of sentient
beings,

གདོན་དང་ནད་དང་འབྱུང་པོའི་འཆེ་བ་སོགས། །

DÖN DANG NÉ DANG JUNGPO TSEWA SOK

And which result from karma and temporary conditions,

སེམཅན་ཡིད་མི་བདེ་བའི་ནད་རྣམས་ཀྱིན། །

SEMCHEN YI MIDEWÉ NÉ NAM KÜN

Such as the harms of spirits, illness, and the elements,

འདིག་རྟེན་ཁམས་སུ་འབྱུང་བར་མ་གྱུར་ཅིག །

JIKTEN KHAM SU JUNGWAR MAGYUR CHIK

Never occur throughout the realms of this world.

རི་ལྗར་ག་ཤེད་མས་འཁྲིད་བའི་གསད་བྱ་བཞིན། །

JITAR SHEMÉ TRIPÉ SEJA SHYIN

May whatever sufferings arise due to life-threatening diseases,

སྐད་ཅིག་གཅིག་ལ་ལུས་སེམས་འབྲལ་བྱེད་བའི། །

KECHIK CHIK LA LÜ SEM DRAL JEPÉ

Which, like a butcher leading an animal to the slaughter,

སྟོག་འཕྲོག་ནད་ཀྱི་སྦྱག་བསྐྱལ་རི་སྟེད་བ། །

SOK TROK NÉ KYI DUKNGAL JINYÉ PA

Separate the body from the mind in a mere instant,

འདིག་རྟེན་ཁམས་སུ་འབྱུང་བར་མ་གྱུར་ཅིག །

JIKTEN KHAM SU JUNGWAR MAGYUR CHIK

Never occur throughout the realms of this world.

འཆི་བདག་ག་ཤེན་རྗེའི་ཁ་ནང་ཚུད་པ་ལྟར། །

CHIDAK SHEN JÉ KHA NANG TSÜPA TAR

May all embodied beings remain unharmed

ནད་ཀྱི་མིང་ཙམ་ཐོས་པས་སྐྱག་བྱེད་བའི། །

NÉ KYI MING TSAM TÖPÉ TRAK JEPÉ

By acute, chronic and infectious diseases,

ཉིན་གཅིག་པ་དང་རྟག་པའི་རིམས་སོགས་གྱིས། །

NYIN CHIKPA DANG TAKPÉ RIM SOK KYI

The mere names of which can inspire the same terror

ལུས་ཅན་ཀུན་ལ་གནོད་པར་མ་གྱུར་གཅིག་།

LÜCHEN KÜN LA NÖPAR MAGYUR CHIK

As would be felt in the jaws of Yama, Lord of Death.

གནོད་པའི་བགགས་རིགས་སྟོང་ཕྲག་བརྒྱད་ཅུ་དང་། །

NÖPÉ GEK RIK TONGTRAK GYECU DANG

May the 80,000 classes of harmful obstructors,

སྟོ་བྱར་ཡེ་འཛོགས་སུམ་བརྒྱ་དྲུག་བཅུ་དང་། །

LOBUR YÉ DROK SUMGYA DRUK CHU DANG

The 360 evil spirits that harm without warning,

བཞི་བརྒྱ་ཅ་བཞིའི་ནད་ལ་སོགས་པ་ཡིས། །

SHYIGYA TSA SHYI NÉ LASOKPA YI

The 424 types of disease, and so forth

ལུས་ཅན་ཀུན་ལ་འཆེ་བར་མ་གྱུར་ཅིག་།

LÜCHEN KÜN LA TSEWAR MAGYUR CHIK

Never cause harm to any embodied being!

ལུས་སེམས་བདེ་བ་མ་ལུས་འཛོག་བྱེད་པའི། །

LÜ SEM DEWA MALÜ TROK JEPÉ

May whatever sufferings arise due to disturbances in the
four elements,

འབྱུང་བཞི་འབྲུགས་པའི་སྤྱད་བསྐྱལ་ངི་སྟེད་པ། །

JUNG SHYI TRUKPÉ DUKNGAL JINYÉ PA

Depriving the body and mind of every pleasure,

མ་ལུས་ཞི་ཞིང་མདངས་སྟོབས་ལྡན་པ་དང་། །

MALÜ SHYI SHYING DANG TOB DENPA DANG

Be totally pacified, and may the body and mind have radiance and power,

ཆེ་ངོང་ནད་མེད་བདེ་སྦྱིད་ལྡན་པར་ཤོག །

TSERING NEMÉ DEKYI DENPAR SHOK

And be endowed with long life, good health, and well-being.

སྤྱ་མ་དགོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་ཐུགས་རྩེ་དང་། །

LAMA KÖNCHOK SUM GYI TUKJÉ DANG

By the compassion of the gurus and the Three Jewels,

མཁའ་འགྲོ་ཆོས་སྦྱོང་སྤང་མའི་རུས་མཐུ་དང་།

KHANDRO CHÖKYONG SUNGMÉ NÜTU DANG

The power of the ḍākinīs, Dharma protectors and guardians,

ལས་འབྲས་བསྐྱབ་མེད་པའི་བདེན་སྟོབས་ཀྱིས། །

LÉ DRÉ LUWA MEPÉ DEN TOB KYI

And by the strength of the infallibility of karma and its results,

བསྔོ་བ་སྔོན་ལས་བཏབ་ཆད་འབྲུབ་པར་ཤོག །

NGOWA MÖNLAM TAB TSÉ DRUPPAR SHOK

May these many dedications and prayers be fulfilled as soon as they are made.



ཅེས་པ་འདིན་གདན་ས་ཆེན་པོ་དཔལ་ལྷན་ས་སྐྱུར་ནད་རིམ་མི་གཅིག་པ་སྒྲ་ཆོག་ས་བྱུང་བར། ལྷག་པོ་
ན་རྣམས་ཀྱིས་མདོས་གཏོར་སྒྲན་སྒྲགས་སྐྱུང་བ་སོགས་གང་བསྐྱབས་ཀྱང་མ་ཕན་པར་གདན་ས་སྐྱོངས་
ལ་ཐུག་པའི་སྐབས། རྗེ་བྱུང་ཐོབ་ཆེན་པོས་མ་ནམ་མཁའ་མའི་སྐབས་འགྲོ་གྱིས། མ་ཁེ་སྐྱོངས། སྐོན་ལ་
མ་འདི་ཐོབ་ཅེས་བཀའ་སྤྲུལ་བ་བཞིན་བགྱིས་བ་ལ་བརྟེན་ནད་ཡམས་ཐམས་ཅད་འབྲལ་དུ་ཆད་པས་ས་
སྐྱུར་ནད་ཕྱོལ་མའི་སྐོན་ལམ་ཞེས་རྗེ་ཆེན་པོས་བྱིན་རྒྱལ་གྱི་སྒྲིན་ལུང་འཕྲོ་བར་གྲགས་སོ། །

Once, an epidemic was spreading from one person to the next at the great monastery of the Glorious Sakya tradition. Whatever the mantric masters tried—effigies, tormas, medicines, mantras, protection-amulets, and so on—had no effect, and the monastery was *in danger of annihilation*. At that time, the master mahāsiddha Thangtong Gyalpo performed the refuge prayer which begins, “Sentient beings in number as vast as space”, then recited a number of Maṇi mantras, and said following the Teachers’ words, “These aspirations become reality...”. At that time, the entire epidemic immediately ceased in dependence upon the performance of this prayer. Thereby, it became renowned as the vajra speech radiating cloud-like blessings entitled ‘The Prayer that Saved Sakya from Disease.’

| Translated by Tenzin Jamchen, 2014. Edited and revised for Lotsawa House, 2016.

༥ ལྷ་མའི་ཞབས་བརྟན།

Long Life Prayer for His Holiness the 14th Dalai Lama

གངས་རི་རྩ་བས་བསྐོར་བའི་ཞིང་ཁམས་སུ།

GANGRI RAWÉ KORWÉ SHYINGKHAM SU

In the land encircled by snow mountains

།ཕན་དང་བདེ་བ་མ་ལུས་འབྱུང་བའི་གནས།

PEN DANG DEWA MALÜ JUNGWÉ NÉ

You are the source of all happiness and good;

།སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི།

CHENREZIK WANG TENDZIN GYATSO YI

All-powerful Chenrezig, Thenzin Gyatso,

།ཞབས་མད་བསྐལ་བརྒྱའི་བར་དུ་བརྟན་གྱུར་ཅིག།

ZHAPPÉ KAL GYÉ BARDU TEN GYUR CHIK

Please remain until samsara ends.

༥ བསྐྱོ་སྒྲོན།

Dedication prayer

འཇམ་དབལ་དབང་པོའི་ཇི་ལྷ་ར་མཐུན་པ་དང་།

JAMPAL PAWÖ JITAR KHYENPA DANG

Just as the brave Manjushri and Samantabhadra too,

།ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ།

KUNTUZANGPO DEYANG DESHYIN TÉ

Realized things as they are,

།དེ་དག་ཀུན་གྱིས་རྗེས་སུ་བདག་སྟོབ་ཕྱིར།

DEDAK KÜN GYI JESU DAK LOB CHIR

I too dedicate all these merits in the best way,

།དགེ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསྟོ།

GEWA DIDAK TAMCHÉ RABTU NGO

That I may follow their perfect example.

།དུས་གསུམ་གཤེགས་པའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་གྱིས།

DÜ SUM SHEKPÉ GYALWA TAMCHÉ KYI

I dedicate all these root of virtue

།བསྟོ་བ་གང་ལ་མཆོག་ཏུ་བསྐྲགས་པ་དེས།

NGOWA GANGLA CHOK TU NGAKPA DÉ

With the dedication praised as the best

།བདག་གིས་དགེ་བའི་ཅ་བ་འདི་ཀུན་གྱང་།

DAK GI GEWÉ TSAWA DI KÜN KYANG

By the victorious one thus gone of the three times,

།བཟང་པོ་སྟོད་ཕྱིར་རབ་ཏུ་བསྟོ་བ་བགྱ། །

ZANGPO CHÖ CHIR RABTU NGOWA GYI

So I might perform good works.



༩ བསྐྱེད་ཤིས།

Prayer of Auspiciousness

ཉིན་མོ་བདེ་ལེགས་མཆན་བདེ་ལེགས།

NYINMO DELEK TSEN DELEK

May happiness and goodness arise during the day and during the night,

ཉི་མའི་གུང་ཡང་བདེ་ལེགས་ཤིང་།

NYIMÉ KUNG YANG DELEK SHING

May happiness and goodness also arise during the afternoon,

ཉིན་མཆན་རྟག་ཏུ་བདེ་ལེགས་ས།

NYIN TSEN TAK TU DELEK PA

May happiness and goodness always arise day and night,

།དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བསྐྱེད་ཤིས་ཤོག །

KÖNCHOK SUM GYI TASHI SHOK

May there be the auspiciousness of the Three Jewels.

This Collection of Practices to Avert Infectious Disease is compiled according to the advice of Geshe Tenzin Deyang, Penang, Malaysia on 2nd April 2020 as the world is facing a Covid-19 global pandemic.